


¿Qué comemos hoy?	Què mengem hui?	What are we eating today?	Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
	<b>Día 1</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>
<b>LA VALORACIÓ NUTRICIONAL ESTÀ CALCULADA BASANT-SE EN LA FRANJA DE MAJOR EDAT</b>		<b>FESTIVITAT DE TOTS SANTS</b> 	<b>Macarrons bolonyesa</b> <b>Supremes de lluç</b> <b>Ensalada. logur</b> Kcal 891,06 Carb. 194,93 (az 21,43) Lip. 28,15 (sat. 2,8) Prot 34,0 Sal 5,05
	<b>Día 3</b>		
			<b>Potatge de cigrons</b> <b>Llom rostit</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 1075,72 Carb. 104,36 (az 18,84) Lip. 84,01 (sat. 17,07) Prot 47,63 Sal 10,41
<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>
<b>Mandonguilles amb verdures</b> <b>Truita de creïlles</b> <b>Ensalada. Poma</b> Kcal 772,24 Carb. 75,23 (az 21,09) Lip. 44,39 (sat. 12,32) Prot 35,65 Sal 5,89	<b>Arròs al forn</b> <b>Pernil salat i formatge</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 1022,3 Carb. 124,66 (az 18,05) Lip. 39,5 (sat. 5,2) Prot 45,58 Sal 9,65	<b>Crema de verdures</b> <b>Hamburguesas amb creïlles</b> <b>Ensalada. Plàtan</b> Kcal 921,45 Carb. 85,45 (az 16,58) Lip. 52,67 (sat. 18,61) Prot 31,27 Sal 9,29	<b>Llenties amb verdures</b> <b>Llonganisses rostides amb tomaca</b> <b>Ensalada. logur</b> Kcal 902,48 Carb. 68,61 (az 21,87) Lip. 45,41 (sat. 13,84) Prot 51,8 Sal 6,57
			<b>Fideuà</b> <b>Calamars i crestes</b> <b>Ensalada. Taronja</b> Kcal 1003,3 Carb. 120,39 (az 16,09) Lip. 41,75 (sat. 6,86) Prot 57,9 Sal 6,9
<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>
<b>Arròs a la cubana</b> <b>Ou fregit amb tomaca i tiïtot.</b> <b>Ensalada. Gelatina</b> Kcal 941,67 Carb. 141,07 (az 26,11) Lip. 35,4 (sat. 2,63) Prot 23,23 Sal 7,9	<b>Crema de carbasseta</b> <b>Pit empanat</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 612,77 Carb. 54,51 (az 21,3) Lip. 42,53 (sat. 16,30) Prot 29,27 Sal 9,65	<b>Sopa coberta</b> <b>Llom rostit</b> <b>Ensalada. Poma</b> Kcal 582,5 Carb. 27,96 (az 15,40) Lip. 42,53 (sat. 16,30) Prot 27,92 Sal 5,7	<b>Potatge de cigrons</b> <b>Filet de llenguado amb maionesa</b> <b>Ensalada. Natilles</b> Kcal 877,98 Carb. 105,48 (az 25,22) Lip. 58,76 (sat. 3,87) Prot 46,83 Sal 7,78
			<b>Canelons de carn</b> <b>Formatge, tiïtot i xoriço</b> <b>Ensalada. Plàtan</b> Kcal 802,69 Carb. 67,68 (az 34,96) Lip. 32,69 (sat. 14,1) Prot 43,416 Sal 5,78
<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>
<b>Macarrons bolonyesa</b> <b>Truita francesa</b> <b>Ensalada. Poma</b> Kcal 798,36 Carb. 183,33 (az 19,67) Lip. 27,56 (sat. 2,99) Prot 27,8 Sal 5,95	<b>Paella de pollastre i conill</b> <b>Croquetes de pollastre</b> <b>Ensalada. Plàtan</b> Kcal 1025,92 Carb. 134,73 (az 20,41) Lip. 38,27 (sat. 6,22) Prot 34,4 Sal 9,55	<b>Crema de verdures</b> <b>Hamburguesas amb creïlles</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 912,45 Carb. 84,16 (az. 18,42) Lip. 52,48 (sat. 18,49) Prot. 30,61 Sal 9,31	<b>Llenties amb verdures</b> <b>Llonganisses rostides amb tomaca</b> <b>Ensalada. logur</b> Kcal 902,48 Carb. 68,61 (az 21,87) Lip. 45,41 (sat. 13,84) Prot 51,8 Sal 6,57
			<b>Fideuà</b> <b>Filete de halibut en salsa verd</b> <b>Ensalada. Poma</b> Kcal 1005,15 Carb. 118,06 (az 19,78) Lip. 37,55 (sat. 4,43) Prot 74,81 Sal 6,62
<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>	<b>Día 30</b>
<b>Macarrons amb tomàquet i tonyina</b> <b>Croquetes de pollastre</b> <b>Ensalada. Plàtan</b> Kcal 805,3 Carb. 121,6 (az 32,37) Lip. 21,24 (sat. 6,04) Prot 27,18 Sal 6,49	<b>Arròs al forn</b> <b>Formatge, tiïtot i xoriço</b> <b>Ensalada. Poma</b> Kcal 1023,89 Carb. 118,89 (az 16,57) Lip. 41,85 (sat. 6,11) Prot 46,29 Sal 10,23	<b>Sopa d'olla</b> <b>Llom rostit</b> <b>Ensalada. Taronja</b> Kcal 811,1 Carb. 24,42 (az 13,16) Lip. 65,41 (sat. 18,59) Prot 37,36 Sal 8,1	<b>Potatge de cigrons</b> <b>Filet de llenguado amb maionesa</b> <b>Ensalada. logur</b> Kcal 779,48 Carb. 93,88 (az 18,67) Lip. 52,81 (sat. 3,19) Prot 46,55 Sal 7,58

¿Qué comemos hoy?	Què mengem hui?	What are we eating today?	Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	<b>Día 1</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>
<p>LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ESTÁ CALCULADA BASÁNDOSE EN LA FRANJA DE MAYOR EDAD</p>		<p><b>FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS</b></p> 	<p><b>Macarrones boloñesa. Supremas de merluza. Ensalada. Yogur</b> Kcal 891,06 Carb. 194,93 (az 21,43) Lip. 28,15 (sat. 2,8) Prot 34,0 Sal 5,05</p>
			<b>Día 3</b>
<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>
<p><b>Albóndigas con verduras Tortilla de patata Ensalada. Manzana</b></p> <p>Kcal 772,24 Carb. 75,23 (az 21,09) Lip. 44,39 (sat. 12,32) Prot 35,65 Sal 5,89</p>	<p><b>Arroz al horno Jamón serrano y queso Ensalada. Pera</b> Kcal 1022,3 Carb. 124,66 (az 18,05) Lip. 39,5 (sat. 5,2) Prot 45,58 Sal 9,65</p>	<p><b>Puré de verduras Hamburguesas con patatas Ensalada. Plátano</b></p> <p>Kcal 921,45 Carb. 85,45 (az 16,58) Lip. 52,67 (sat. 18,61) Prot 31,27 Sal 9,29</p>	<p><b>Lentejas estofadas Longanizas asadas con tomate Ensalada. Yogur</b> Kcal 902,48 Carb. 68,61 (az 21,87) Lip. 45,41 (sat. 13,84) Prot 51,8 Sal 6,57</p>
			<b>Día 10</b>
<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>
<p><b>Arroz a la cubana Huevo frito con tomate y pavo Ensalada. Gelatina</b> Kcal 941,67 Carb. 141,07 (az 26,11) Lip. 35,4 (sat. 2,63) Prot 23,23 Sal 7,9</p>	<p><b>Puré de calabacín Pechuga empanada Ensalada. Pera</b> Kcal 612,77 Carb. 54,51 (az 21,3) Lip. 42,53 (sat. 16,30) Prot 29,27 Sal 9,65</p>	<p><b>Sopa cubierta Lomo asado Ensalada. Manzana</b></p> <p>Kcal 582,5 Carb. 27,96 (az 15,40) Lip. 42,53 (sat. 16,30) Prot 27,92 Sal 5,7</p>	<p><b>Potaje de garbanzos Filete de lenguado con mayonesa Ensalada. Natillas</b> Kcal 877,98 Carb. 105,48 (az 25,22) Lip. 58,76 (sat. 3,87) Prot 46,83 Sal 7,78</p>
			<b>Día 17</b>
<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>
<p><b>Macarrones boloñesa Tortilla francesa Ensalada. Manzana</b></p> <p>Kcal 798,36 Carb. 183,33 (az 19,67) Lip. 27,56 (sat. 2,99) Prot 27,8 Sal 5,95</p>	<p><b>Paella Croquetas de pollo Ensalada. Plátano</b> Kcal 1025,92 Carb. 134,73 (az 20,41) Lip. 38,27 (sat. 6,22) Prot 34,4 Sal 9,55</p>	<p><b>Puré de verduras Hamburguesas con patatas Ensalada. Pera</b></p> <p>Kcal 912,45 Carb. 84,16 (az. 18,42) Lip. 52,48 (sat. 18,49) Prot. 30,61 Sal 9,31</p>	<p><b>Lentejas estofadas Longanizas asadas con tomate Ensalada. Yogur</b> Kcal 902,48 Carb. 68,61 (az 21,87) Lip. 45,41 (sat. 13,84) Prot 51,8 Sal 6,57</p>
			<b>Día 24</b>
<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>	<b>Día 30</b>
<p><b>Espagueti con atún Croquetas de pollo Ensalada. Plátano.</b> Kcal 805,3 Carb. 121,6 (az 32,37) Lip. 21,24 (sat. 6,04) Prot 27,18 Sal 6,49</p>	<p><b>Arroz al horno Queso, pavo y chorizo Ensalada. Manzana</b> Kcal 1023,89 Carb. 118,89 (az 16,57) Lip. 41,85 (sat. 6,11) Prot 46,29 Sal 10,23</p>	<p><b>Sopa de pollo Lomo asado con papas Ensalada. Naranja</b> Kcal 811,1 Carb. 24,42 (az 13,16) Lip. 65,41 (sat. 18,59) Prot 37,36 Sal 8,1</p>	<p><b>Potaje de garbanzos Filete de lenguado con mayonesa Ensalada. Yogur</b> Kcal 779,48 Carb. 93,88 (az 18,67) Lip. 52,81 (sat. 3,19) Prot 46,55 Sal 7,58</p>